

pp. 91-104

Evaluación de la Condición Física a Estudiantes que ingresaron a la Licenciatura en Educación Física en el año 2024

Evaluates the Physical Condition of Students who entered the Bachelor'S Degree in Physical Education in 2024

¹. Héctor Omar Camaño Castillo, ². Felipe Córdoba

¹. Universidad de Panamá. Facultad de Humanidades, Escuela de Educación Física. Panamá.

hector.camanno@up.ac.pa, <https://orcid.org/0009-0007-3013-4498>

². Universidad de Panamá. Facultad de Humanidades, Escuela de Educación Física Panamá.

felipeecordoba@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2781-8972>

Recibido: 30/6/2025 - Aceptado: 17/8/2025

DOI <https://doi.org/10.48204/j.guacamaya.v10n1.a8379>

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo conocer el nivel físico que tienen los estudiantes que ingresan a la Licenciatura, según el Manual de Pruebas para Evaluación de la Forma Física. En la misma, se presentan una serie de pruebas para valorar las capacidades físicas básicas, fundamentales para un buen desempeño durante la carrera. La metodología empleada estuvo sujeta a las disposiciones que establece el Manual de Pruebas. Los resultados arrojados, indican que en la prueba de resistencia (Test de Cooper) el promedio para hombres fue de 2,457 mts (Bueno) y mujeres 1,890 mts (Medio); velocidad (100 metros), los hombres 15:28 segundos y mujeres 18:14 segundos, (Bajo para ambos); Salto de Longitud (Potencia) hombres 2.03 mts (Medio) y mujeres 1.51 mts (Bajo); Salto de Vertical sin impulso (Potencia), hombres 38 mts y mujeres 33 mts (Bajo para ambos); abdominales en 1 minuto (Fuerza), hombres 46 (Bueno) y mujeres 36 (Medio); flexión de brazos en 1 minuto, hombres 37 y mujeres 22 (Medio para ambos); flexión lumbar (Flexibilidad) hombres 29 cm (Bueno) mujeres 29 (Medio); y saltos con la cuerda (Coordinación), hombres 109 por minuto (Muy bueno) y mujeres 99 por minuto (Bueno). Estos resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes que ingresan a la carrera para el año 2024 muestran una condición física media a baja, especialmente las mujeres prevaleciendo la velocidad y la fuerza como las capacidades con más deficiencia.

Palabras clave: Condición , evaluation, manual, test.

Abstract

This research entitled, Evaluation of the physical condition of students who entered the Bachelor's Degree in Physical Education in 2024, aims to know the physical level of students who enter the Bachelor's Degree, according to the Manual of Tests for Evaluation of Physical Form. In it, a series of tests are presented to assess basic physical abilities, essential for good performance during the race. The methodology used was subject to the provisions established in the Testing Manual. The results indicate that in the endurance test (Cooper Test) the average for men was 2,457 meters (Good) and women 1,890 meters (Medium); speed (100 meters), men 15:28 seconds and women 18:14 seconds, (Low for both); Long Jump (Power) men 2.03 meters (Medium) and women 1.51 meters (Low); Vertical jump without impulse (Power), men 38 meters and women 33 meters (Low for both); abs in 1 minute (Strength), men 46 (Good) and women 36 (Medium); push-up in 1 minute, men 37 and women 22 (Medium for both); lumbar flexion (Flexibility) men 29 cm (Good) women 29 (Medium); and jump rope (Coordination), men 109 per minute (Very good) and women 99 per minute (Good). These results reflect that most students who enter the career for the year 2024 show a medium to low physical condition, especially women, with speed and strength prevailing as the most deficient abilities.

Keywords: Condition, Evaluation, Manual, Test

Introducción

El nuevo paradigma de la Educación Física está vinculado de gran manera al ámbito de la investigación. Su incorporación al contexto universitario ha contribuido de gran manera a este creciente desarrollo, que se ha visto marcado por la proliferación de numerosas líneas de investigación. De esta manera, según la RAE (Real Academia Española), las capacidades físicas condicionales, no son más que “Aptitud, talento, o cualidad que dispone a alguien para el buen ejercicio de algo”.

La condición física es un estado que permite al individuo realizar diversas tareas cotidianas de manera independiente en todos los contextos en que se desenvuelva. Existen muchos factores que influyen en el estado físico y que están determinados por la edad, el género, la genética y la calidad de vida de la persona, que inciden directamente en el nivel de condición física (Ordóñez Hernández et al., 2019). Por otro lado, una mala condición física puede acarrear problemas como obesidad, provocando lentitud al realizar diversas actividades o tareas propias de las exigencias de esta carrera.

En estos tiempos, aún existen muchas opiniones entre los conceptos de capacidad, condición o cualidad. La Organización Mundial de la Salud define las Capacidades Físicas como “la capacidad de una persona para realizar satisfactoriamente el trabajo muscular” (O.M.S., 1968 y Bouchard y cols., 1990) y el Colegio Americano de Medicina Deportiva, determina que es “el estado dinámico de energía que permite a las personas llevar a cabo

las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir. Para Cañizares y Carbonero (2016) las capacidades físicas son “cualidades innatas que posee el individuo, por las cuales este puede flexionarse (flexibilidad), correr velozmente (velocidad), y realizar actividades que precisan de fuerza y resistencia”. Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices, determinadas muchas veces por la genética del individuo, y el nivel de ejecución de todas ellas tiene que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un cuerpo posee (Etecé, 2024). Aranda, E. (2018) plantea que la condición física es un estado de forma que nos permite realizar trabajo físico o acciones con nuestro cuerpo y nos posibilita abordar retos deportivos, determinados por una serie de factores que están íntimamente relacionados con los sistemas que forman parte de nuestro cuerpo y nos permite el movimiento. Siguiendo con la misma línea, Carrillo, Aguilar y González (2020) sugiere que las capacidades físicas condicionales están determinadas por factores energéticos y se basan en el proceso de obtención y transmisión de energía; dentro de las mismas encontramos la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. En otras palabras, las capacidades físicas condicionales se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, de vencer una resistencia gracias a la tensión, de mantener un esfuerzo en el tiempo o de alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

Arrondo (2013) plantea que la evaluación de la condición física se basa en “un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros alumnos”. Estas también mejoran a través del entrenamiento y la puesta en práctica de una vida saludable. Para estimar la condición física se utilizan los test de valoración física, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros estudiantes de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros (Parco, A. 2013 pp 1). Para estimar los niveles de aptitud o condición física, se aplican procedimientos realizados en condiciones estandarizadas, que comprometen los resultados propios y los de otros grupos, teniendo en cuenta criterios científicos y de calidad como la exactitud, la validez, la fiabilidad y la objetividad para la medición de una o más características de las pruebas biométricas en forma deportiva individual, y así observar los avances en el rendimiento. Estas mediciones permiten obtener información objetiva del estado de rendimiento, mejora o estacionamiento de las facultades motrices. (Martínez E. 2002).

En países e instituciones más organizados, se tienen buenos instrumentos para evaluar la condición física de los estudiantes, lo que facilita el proceso de calificación o puntuación para aquellos estudiantes que desean ingresar a instituciones en donde se ofrece la carrera de Educación Física. En Panamá, al igual que otros países, la evaluación de esta asignatura tiene tres áreas que son; Cognitiva, Socioafectiva y Motriz, pero a nivel universitario o de licenciatura las pruebas físicas poseen un mayor nivel de esfuerzo y un poder superior en la parte de la evaluación, seguida de la parte cognitiva o intelectual. Los diferentes instrumentos, formas y procedimientos que utilizan los profesores de la Escuela de Educación Física para evaluar la mejora del rendimiento físico de los estudiantes como uno

de los indicadores principales a tener en cuenta, al finalizar el semestre, es una de las problemáticas principales que enfrenta la aplicación efectiva del sistema de evaluación. Esto puede deberse a lo que plantean González, A; Hechavarría, H. y Herrera, H. (2022) en que los programas curriculares base en las licenciaturas no definen claramente el procedimiento a seguir por los profesores, ya que son muy generales.

Según el Plan de Estudio del 2015, los requisitos para el ingreso a la licenciatura en Educación Física, de la Universidad de Panamá, en cuanto al perfil físico, los estudiantes deben tener de 18 a 30 años de edad, además de poseer hábitos, actitudes y capacidades afines a la Educación Física, que serán comprobadas a través de pruebas de aptitud física, fundamentos deportivos (Gimnasia, Baloncesto, Voleibol, Fútbol, Béisbol, Balonmano, Tenis y Badminton, Lucha, Natación, Atletismo, entre otras), recreación o la práctica de actividades físicas con fines sanitarios. Los estudiantes deben presentar buen nivel de aptitud física y deportiva (PAF). Si el estudiante no demuestra estas habilidades, deberá inscribirse en un Curso propedéutico para que al final del curso pueda demostrar haber logrado estos requerimientos, y determinar en qué nivel físico se encuentra. Desde el año 2005, aproximadamente, algunos docentes del Departamento de Educación Física de la Universidad de Panamá, se han preocupado por estos aspectos, ya que, como unidad académica no se lleva un control sistemático de la condición física de los estudiantes de servicio ni tampoco de la carrera de Educación Física, lo cual dificulta el conocimiento de cómo inician y cómo finalizan sus cursos y así determinar el mejoramiento de la calidad del servicio que prestamos. (Fernández, C. 2016)

En base a estos planteamientos, se realizó un estudio de la condición física de los estudiantes que ingresan a la licenciatura en Educación Física del Campus Harmodio Arias Madrid de la Universidad de Panamá, y de esta manera, tener una base para establecer un perfil relacionado a las exigencias de la carrera. El estudiante que ingresa a la licenciatura en Educación Física debe tener por lo menos un nivel bueno en cuanto a sus capacidades físicas, que serán determinantes para su buen desempeño en las asignaturas prácticas y deportivas. Es por este motivo se hizo necesario realizar esta investigación y así conocer, con datos reales, el estado físico de los estudiantes que estarán sometidos al esfuerzo y la actividad física en el período que dura la carrera. Para llevar a cabo esta investigación se utiliza el “Manual de Pruebas para la Evaluación de la Forma Física” de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY). Para aceptar o rechazar la hipótesis establecida utilizamos las tablas de calificación establecidas por el manual en base a los resultados obtenidos por los estudiantes en cada una de las pruebas. Según la información recabada, el "Manual de pruebas para la evaluación de la forma física" utilizado en la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY) es un documento que establece una metodología para la aplicación de pruebas físicas. Su objetivo principal es evaluar los parámetros de la forma física, especialmente en los deportistas de la universidad. El propósito de este manual es establecer una metodología estandarizada para evaluar la condición física, proporcionando herramientas para medir y monitorear el progreso de los deportistas. Está dirigido principalmente a la comunidad deportiva de la UADY, incluyendo hombres y mujeres, cuyo contenido general incluye pruebas para evaluar diversos componentes de la condición física, tales como: Flexibilidad; Fuerza (abdominal, de extremidades superiores, máxima); Potencia (de salto vertical y horizontal); Resistencia (pruebas de carrera) y Velocidad.

Con el trabajo investigativo que se presenta, se busca conocer el nivel de condición física con que cuentan los estudiantes al momento de ingresar a la licenciatura en educación física, y a la vez, muestren un nivel por lo menos bueno, que les sirva de base para así, poder ejecutar cualquier actividad físico-deportiva que se les exijan durante su permanencia en la carrera.

Materiales y Métodos

Origen de la muestra

El estudio fue realizado en la Escuela de Educación Física, del Campus Harmodio Arias Madrid, de la Universidad de Panamá. La población está compuesta por 149 estudiantes de primer ingreso de los turnos matutino y nocturno, con edades entre los 18 a 30 años, hombres y mujeres. De los 149 estudiantes inscritos, la muestra fue de 129 que completaron las pruebas.

Instrumento

Para el estudio, se utilizó el Manual de Pruebas para la Evaluación de la Forma Física, creado y utilizado en la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY). El manual está constituido por una batería de pruebas para evaluar las capacidades físicas, específicamente las que se describen: Resistencia, Fuerza – Potencia, Velocidad y Flexibilidad.

Dentro de la batería de pruebas, se agrega la coordinación. Todas las pruebas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y fáciles de implementar.

De esta manera, los datos obtenidos mediante la realización de las pruebas, nos permitieron obtener resultados objetivos para poder explicar cada una de las variables a través del Manual de Pruebas para Evaluación de la forma física. La metodología y protocolo que se aplicó a los estudiantes estuvo sujeta a las disposiciones que establece el Manual de Pruebas.

Características del estudio. Para la investigación se tomaron en cuenta dos criterios:

Criterios de inclusión; tener entre 18 a 30 años de edad, ser estudiante de la licenciatura en Educación Física, haber aprobado los exámenes de ingreso a la facultad, presentar constancia médica de buena salud y estado físico., completar todas las pruebas que se aplican según el Manual de Pruebas, haber firmado un consentimiento informado para la inclusión de sus registros en las pruebas.

Criterios de exclusión; tener más de 30 años de edad, no haber firmado el consentimiento informado para la inclusión de sus registros en las pruebas, no haber aprobado los exámenes de ingreso a la facultad, no presentar constancia médica de buena salud y estado físico, no haber completado la totalidad de las pruebas.

Luego de recolectar la información de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, la muestra para la investigación fue de 129 estudiantes.

Análisis de datos

Para este estudio se utilizaron análisis descriptivos, ya que su objetivo principal es describir el estado de la condición física de los estudiantes que ingresan a la carrera en un momento único y específico, que es al inicio de la licenciatura. Se utilizaron tablas y gráficas para ordenar los datos.

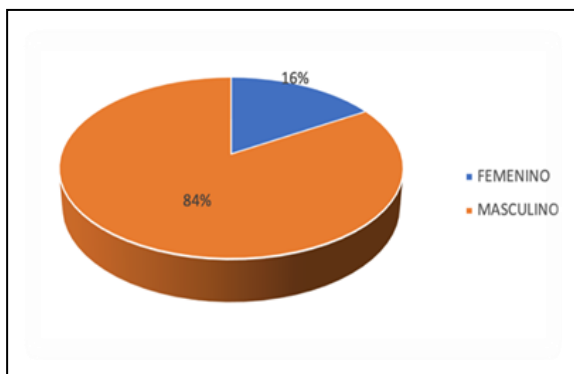
Resultados y Discusión

Pruebas de aptitud física.

A los 129 estudiantes se les aplicaron las pruebas tal como lo indica el Manual de Pruebas para la Evaluación de la Forma Física (Aranda, 2018). La distribución de la muestra se representa en la (Figura 1).

Figura 1

Distribución en porcentajes según el género de los participantes.



Valores de referencia según el Manual de Pruebas para la Evaluación de la Forma Física

Los valores de referencia para los mayores de 18 años, tomando en cuenta que a esa edad se ingresa a la universidad, se muestran en las siguientes tablas:

Tabla 1

Valores de referencia en metros para varones en el Test de Cooper.

Calificación	Menos de 30 años
Muy bueno	Más de 2,800
Bueno	De 2,400 a 2,800
Medio	De 2,200 a 2,399
Bajo	De 1,600 a 2,199
Muy bajo	Menos de 1,600

Tabla 2

Valores de referencia en metros para mujeres en el Test de Cooper.

Calificación	Menos de 30 años
Muy bueno	Más de 2,700
Bueno	De 2,200 a 2,700
Medio	De 1,800 a 2,199
Bajo	De 1,500 a 1,799
Muy bajo	Menos de 1,500

Tabla 3

Valores de referencia para carrera de 100 metros.

Calificación	Mujeres	Hombres
Muy bueno	< 15.6	<13.2
Bueno	15.6 – 16.6	13.2 – 14.0
Medio	16.6 – 17.6	14.0 – 14.8
Bajo	17.6 – 18.4	14.8 – 16.0
Muy bajo	> 18.4	>16.0

Tabla 4

Valores de referencia en centímetros para el salto de longitud sin carrera.

Calificación	Mujeres	Hombres
Muy bueno	≥ 190	≥ 230
Bueno	189-175	229-205
Medio	174-160	204-185
Bajo	159-145	184-165
Muy bajo	≤ 144	≤ 164

Tabla 5

Valores de referencia en centímetros para salto vertical sin impulso.

Calificación	Mujeres	Hombres
Muy bueno	≥ 58	≥ 65
Bueno	57 – 47	64 – 50
Medio	46 – 36	49 – 40
Bajo	35 – 26	39 – 30
Muy bajo	≤ 25	≤ 29

Tabla 6

Valores de referencia para abdominales en un minuto.

Calificación	Mujeres	Hombres
Muy bueno	≥ 44	≥ 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 7

Valores de referencia de flexiones de brazos en un minuto.

Calificación	Mujeres	Hombres
Muy bueno	≥ 49	≥ 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 8

Valores de referencia en centímetros para la flexión lumbar.

Calificación	Mujeres	Hombres
Muy bueno	≥ 37	≥ 34
Bueno	36 – 33	33 -28
Medio	32 – 29	27 – 23
Bajo	28 – 23	22 – 16
Muy bajo	≤ 22	≤ 15

Tabla 9

Valores de referencia para saltos con la cuerda en 1 minuto.

Calificación	Mujeres	Hombres
Muy bueno	≥ 100	≥ 100
Bueno	90 -99	90 -99
Medio	80 – 89	80 – 89
Bajo	70 – 79	70 – 79
Muy bajo	≤ 69	≤ 69

Análisis de resultados para hombres según los valores de referencia.

De los 129 participantes que completaron las pruebas, 105 fueron hombres. Todos realizaron las pruebas según los protocolos que indica el Manual. Los resultados promedios

en cada una de las pruebas, según los valores de referencia para hombres, se muestran en la (Figura 2).

Figura 2

Resumen de Resultados para Hombres.



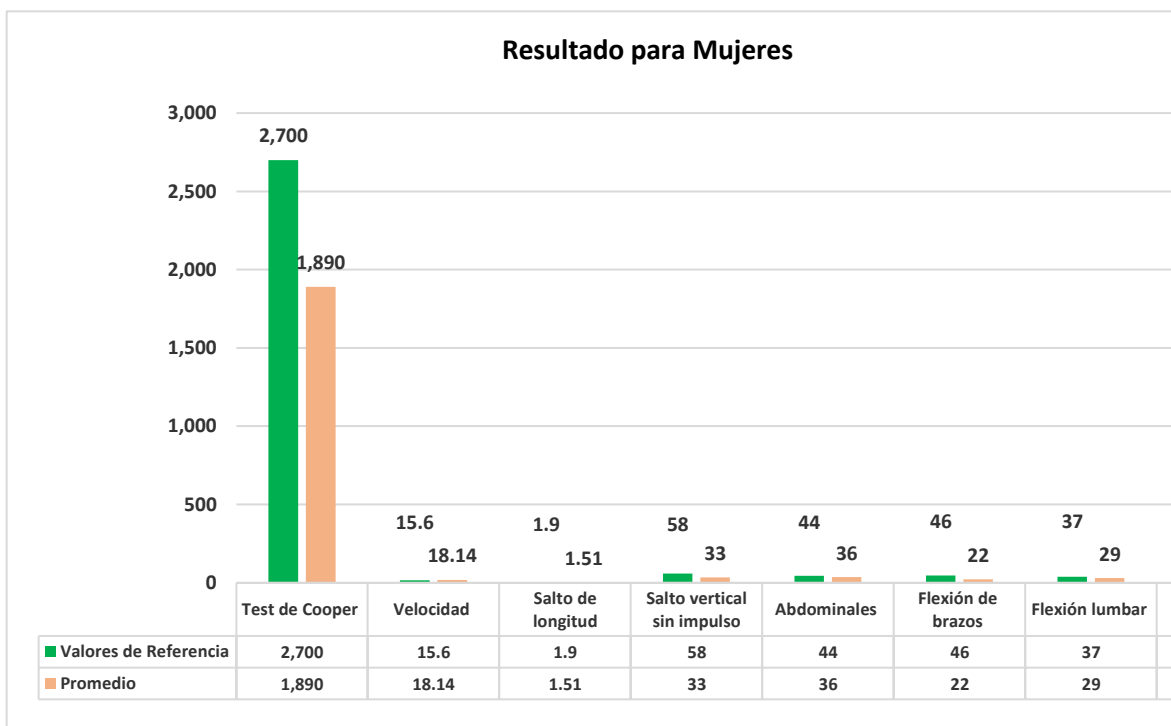
Según los promedios en cada prueba, los puntos fuertes de los hombres son; el Test de Cooper (2,457 mts) y los abdominales (46 repeticiones en un minuto) están clasificados como “bueno”, lo que indica una buena resistencia cardiovascular y fuerza abdominal. La flexibilidad lumbar (29 cm) se encuentra en un buen nivel, lo que indica buena fuerza en el Core. Del mismo modo los saltos con la cuerda (109 repeticiones en un minuto) son "muy buenos", lo que demuestra una excelente coordinación y resistencia. La flexión de brazos (37 repeticiones en un minuto) y el salto de longitud (2.03 mts.) se encuentran en un nivel "medio", lo que indica, deben mejorar la fuerza y la potencia. Por último, la velocidad en 100 metros (15.28 seg.) y el salto vertical sin impulso (38 cm) están clasificados como "bajo", lo que sugiere una necesidad de trabajar en la velocidad y la potencia de las piernas.

Análisis de resultados para mujeres según los valores de referencia.

Completaron las pruebas 24 mujeres. Los resultados promedios en cada una, según los valores de referencia para mujeres, se muestran en la (Figura 3).

Figura 3

Resumen de Resultados para Mujeres.



El promedio de saltos con cuerda en mujeres (99 repeticiones) se clasifican como “bueno”, lo que indica una buena coordinación y resistencia. En el rendimiento medio, el test de Cooper (1,890 mts.), los abdominales (36 repeticiones), la flexión de brazos (22 repeticiones) y la flexión lumbar (29 cm) se encuentran en la categoría de "medio". Esto indica que hay una base, pero necesitan mejorar. Las áreas de mejora significativas, tienen que ver con la velocidad (18.14 seg.) y el salto de longitud (1.51 mts) clasificados como “bajo”, lo que indica una necesidad de trabajar en la velocidad y la potencia de las piernas. El salto vertical sin impulso (33 cm) también se encuentra en la categoría de "bajo", lo que refuerza la necesidad de mejorar la potencia de las piernas.

Análisis estadístico según la evaluación para hombres y mujeres

Las capacidades físicas son atributos del ser humano que condicionan su rendimiento en cualquier actividad física. Se nace con ellas y pueden mejorarse con el entrenamiento. A continuación, se mencionan las más relevantes para esta investigación.

Para González, Badillo & Ribas (2020), “la fuerza es la capacidad neuromuscular de generar, transmitir y aplicar una tensión para vencer o soportar una carga interna o externa” (p. 23). Navarro (2021) define la velocidad como “capacidad para realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, lo que implica la rapidez con que puedan mover los segmentos corporales involucrados o el cuerpo entero en una dirección determinada” (p.

45). Para Contreras y Varela (2022), “la flexibilidad es la capacidad para ejecutar movimientos de gran amplitud articular, la cual es determinada por la elasticidad de los músculos y la movilidad articular” (p. 67). Así mismo, Rodríguez y García (2023) sostienen que “la potencia es la capacidad para generar la mayor cantidad de trabajo en la menor cantidad de tiempo, siendo el producto de la fuerza y la velocidad” (p. 89). López y Pérez (2024), describen la coordinación como la capacidad para organizar y regular el movimiento del cuerpo en relación al espacio y el tiempo, permitiendo la ejecución de acciones motoras complejas y precisas” (p. 101).

El análisis estadístico según los promedios alcanzados por los estudiantes en cada una de las pruebas, se muestran en la (Tabla 10).

Tabla 10.

Resumen de Resultados Generales para hombres y mujeres.

Actividad	Hombres	Evaluación	Mujeres	Evaluación
Test de Cooper (m)	2,457	Bueno	1,890	Medio
Velocidad (100 m)	15:28	Bajo	18:14	Bajo
Salto de longitud (m)	2.03	Medio	1.51	Bajo
Salto vertical sin impulso (cm)	38	Bajo	33	Bajo
Abdominales (en 1 min)	46	Bueno	36	Medio
Flexión de brazos (en 1 min)	37	Medio	22	Medio
Flexión lumbar (cm)	29	Bueno	29	Medio
Salto con cuerda (por min)	109	Muy bueno	99	Bueno

Tomando en cuenta los valores de referencia para hombres y mujeres en las comparaciones estadísticas, los niveles de condición física de los estudiantes presentan variabilidad considerable entre las diferentes pruebas físicas aplicadas. Mientras que en las pruebas de velocidad se registraron puntuaciones mayoritariamente bajas tanto para hombres como para mujeres, en las de resistencia aeróbica se alcanzaron puntuaciones en rangos medios para mujeres y buenos para hombres, otras capacidades como la flexibilidad, mostraron calificaciones medias para mujeres y buena para hombres. En cuanto a la evaluación de potencia en las piernas, a través del salto de longitud, las mujeres muestran un nivel muy bajo y los hombres un nivel medio; mientras que en el salto vertical ambos mostraron niveles muy bajos. En fuerza abdominal, las mujeres tienen un nivel medio en promedio de calificaciones, mientras que los hombres se mantienen en un promedio bueno; en la flexión de brazos, ambos muestran un nivel medio; por último, en la prueba del salto con la cuerda, ambos mostraron niveles muy buenos. Estos hallazgos reflejan una posible falta de preparación física previa a los estudios universitarios, lo cual podría estar relacionado con

los antecedentes de sedentarismo reportados en investigaciones locales (Fernández, 2015; Ruíz y De León, 2020).

Al comparar estos hallazgos con estudios previos, como los de Fernández (2015), se observa una coincidencia en las deficiencias en velocidad, fuerza y flexibilidad, especialmente entre las mujeres. Esto sugiere que las tendencias identificadas podrían ser un problema estructural en los sistemas educativos, que no enfatizan lo suficiente la preparación física en etapas previas al nivel universitario. Sin embargo, en relación con la investigación de Ruíz y De León (2021), se destaca que, existen áreas críticas en componentes específicos como la velocidad, la potencia y la resistencia muscular especialmente en las mujeres.

Estos resultados tienen implicaciones importantes para la planificación educativa en la Escuela de Educación Física de la Universidad de Panamá. La heterogeneidad en los niveles físicos sugiere que, aunque algunos estudiantes cuentan con las capacidades mínimas para enfrentar las exigencias de la carrera, otros requerirán programas específicos de acondicionamiento físico desde el inicio. Esto podría contribuir no solo al mejor desempeño académico en las asignaturas prácticas, sino también a la prevención de lesiones y al desarrollo integral de los futuros profesionales de la educación física.

A pesar de las limitaciones que muestra esta investigación, que fue la ausencia de un banco de datos previo, lo cual dificultó establecer un punto de comparación inicial robusto, se espera ampliar con futuros estudios para considerar factores adicionales como el contexto socioeconómico o los hábitos deportivos previos.

Conclusión

Los resultados de la condición física inicial de los estudiantes destacan que existe una variabilidad significativa en las capacidades físicas de los estudiantes, revelando que un gran número de estudiantes ingresan con limitaciones en velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, mientras que la minoría se encuentran dentro de niveles aceptables o buenos, sugiriendo a la vez, la importancia de establecer un perfil de ingreso físico mínimo. Así mismo, el nivel de condición física que tienen los estudiantes, tiende a ser medios y bajos en promedio general tanto para hombres como para mujeres, sobre todo para estas últimas. La ausencia de un perfil físico bien definido puede influir negativamente en la formación práctica y deportiva de los estudiantes, reduciendo su capacidad para alcanzar los estándares académicos y físicos requeridos en la licenciatura.

Este proyecto de investigación sienta las bases para el diseño de sistemas más consistentes de evaluación física que benefician tanto a los estudiantes como al programa académico.

Referencias Bibliográficas

- Arrondo, A. (2013). Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física. Universidad Politécnica de Madrid (INEF), España.
- Aranda, E. (2018). Manual de Pruebas para la Evaluación de la Forma Física. Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). Secretaría de Rectoría. Coordinación de Promoción y Difusión Deportiva.
- Cañizares y Carbonero (2016). Capacidades Físicas Básicas. Su desarrollo en la edad escolar. Editorial Wanceulen, S.L.
- Carrillo, Aguilar y González (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. Rev. Mendive vol.18 no.4 Pinar del Río. Cuba.
- Contreras, J., y Varela, M. (2022). Entrenamiento de la Flexibilidad para el Rendimiento Deportivo. Editorial Kinesis.
- Etecé (2024). Capacidades físicas. Enciclopedia Concepto. Recuperado el 18 de noviembre de 2024 de <https://concepto.de/capacidades-fisicas/>.
- Fernández C. (2015). La aptitud física de los estudiantes universitarios que reciben el servicio de educación física en la Universidad de Panamá. Revista Anual Acción y Reflexión Educativa, N° 38. ISSN 1563-2911. Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades. Universidad de Panamá.
- González, A; Hechavarría, H. y Herrera, H. (2022). Calificación personalizada para la evaluación del rendimiento físico en estudiantes universitarios. EduSol vol.22 no.80 Universidad de Guantánamo, Cuba.
- González-Badillo, J., y Ribas, R. (2020). Bases de la Programación del Entrenamiento de Fuerza. Inde Publicaciones.
- León, N., y Orellana, T. (2022). Evaluación de la condición física en estudiantes que ingresan a pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad de Cuenca 2021 – 2022. Universidad de Cuenca.
- López, R., y Pérez, S. (2024). Manual de Coordinación Motriz en el Deporte. Editorial Paidotribo.
- Martínez, E. (2002). “Pruebas de Aptitud Física”. Editorial Paidotribo. 2ª Edición, Barcelona.
- Moreno, H; Castillo, J., y Valencia, J. (2023). Evaluación de los niveles de actividad física en estudiantes universitarios mediante método indirecto. Barranquilla, Colombia.
- Navarro, F. (2021). Entrenamiento de la Velocidad en Deportes Colectivos. Editorial Prowellness.
- Ordóñez, H. (2019). Valoración de la Condición Física en Adolescentes de Bucaramanga de edades entre los 11 y los 18 años. Valores normativos de referencia de la fuerza de tren inferior. Colombia: Wanceulen Editorial.

- Parco, Á. (2013). Pruebas para valorar las cualidades físicas básicas de los alumnos en Educación Física. EFDEPORTES.
- Plan y Programas de Estudio. (2015). Departamento de Actividad Física, Deporte y Recreación. Escuela de Educación Física, Facultad de Humanidades, Universidad de Panamá.
- Ramos, C., Cardona E., y Hernández S. (2016). Evaluación de la condición física en estudiantes de la licenciatura en Nutrición. Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Tonalá, Guadalajara. Instituto Iberoamericano de Ciencias del Deporte y el Movimiento Humano, México.
- Rodríguez, A., y García, D. (2023). Desarrollo de la Potencia Muscular en el Rendimiento Atlético. Editorial Altamira.
- Ruíz, Z. y De León M. (2021). Aplicación de Pruebas de Aptitud Física (PAF) a estudiantes del segundo año de la Facultad de Enfermería, Universidad de Panamá en el verano 2020. Escuela de Educación Física. Universidad de Panamá.